Yoga

Mme GASSER Valérie

INFORMATIONS

M2A UP19
(Yoga)

Début le mercredi 17 septembre 2025

DURÉE : 01:15

PROFILS : Animatrice

PRE REQUIS :

aucun pré-requis

MATERIEL :

1 tapis

CODE ACTIVITÉ : 10MA0663

Prix : 315.00 €

DESCRIPTION

Vous débuterez par un temps de centrage, d'observation, de connexion à votre respiration.

Vous pratiquerez des exercices et des enchainements de postures.

Vous terminerez par un temps plus calme

Tout au long de la séance, vous serez guidés et amenés à sentir votre mouvement, à travailler votre respiration avec le périnée.

Yoga

Mme GASSER Valérie

OBJECTIFS

Vous serez amenés à prendre conscience de votre corps à travers le mouvement dans l'espace, dans l'environnement et à travers les sensations qui y sont reliées. Chacun développe son chemin dans la recherche d'une unité corps-esprit.

C'est un moment pour vous, à l'écoute de votre ressenti, afin de calmer le mental et trouver du bien-être.

Ainsi, vous pouvez améliorer :

- votre placement et votre alignement (auto-grandissement)

- votre force, souplesse et mobilité

- votre conscience et votre perception dans l'espace

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	17-09-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	24-09-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-10-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-10-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	15-10-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	05-11-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	12-11-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	19-11-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	26-11-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-12-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	10-12-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	17-12-2025	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	07-01-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	14-01-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	21-01-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	28-01-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-02-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-02-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	04-03-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	11-03-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	18-03-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	25-03-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	01-04-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	08-04-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	29-04-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	06-05-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE

Mercredi	13-05-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	20-05-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	27-05-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mercredi	03-06-2026	18:15	01:15	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE